

**Afin de vous de faciliter la parole et vous permettre d'échanger sur votre vécu lors de la période du confinement, voici ci-dessous quelques psaumes... l'un ou l'autre évoque peut-être ce que vous ressentez...**

- L'animateur éparpille les psaumes sur une table.
- L'animateur introduit la démarche et donne la consigne : A l'aide d'un de ces psaumes, exprimez « Ce que vous ressentez ou avez ressenti en cette période inédite ».
- Il propose aux participants de se promener en silence (sans faire de commentaire) dans le local afin de prendre connaissance des psaumes exposés.
- L'animateur invite chaque membre de l'équipe catéchuménale à lire son psaume et à évoquer son confinement en faisant le lien avec le psaume choisi. Durant ce temps d'expression, le groupe écoute et ne doit pas intervenir.

**Ps 12, 2-3 :** Seigneur, jusqu'à quand m'oublieras-tu ?

**Ps 15, 1-3 et 7-8 :** Joie d'un homme que Dieu a délivré de la mort

**Ps 21,2-3 ;10-12 :** Mon Dieu, mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ?

**Ps 22,1-4 :** Le Seigneur est mon berger

**Ps 27,1-2 :** Prière d'un homme qui voit la mort de près

**Ps 61,6-9 :** Près de Dieu, je peux être tranquille

**Ps 85, 1-2 et 7-8 :** Dans ma détresse, je fais appel à toi

**Ps 90, 1-2 :** A l'abri chez le Dieu très-haut

**Ps 120,1-2 :** Qui pourra me secourir ?

**Ps 129,1-2 :** Des profondeurs, je t'appelle, Seigneur

**Ps 12, 2-3:**

*02 Combien de temps, Seigneur, vas-tu m'oublier, combien de temps, me cacher ton visage ?*

*03 Combien de temps aurai-je l'âme en peine et le cœur attristé chaque jour ? \* Combien de temps mon ennemi sera-t-il le plus fort ?*

**Ps 15, 1-3 et 7-8 :**

*01 Garde moi, mon Dieu : j'ai fait de toi mon refuge.*

*02 J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu ! Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »*

*07 Je bénis le Seigneur qui me conseille : même la nuit mon cœur m'avertit.*

*08 Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ; il est à ma droite : je suis inébranlable.*

**Ps 21,2-3 ;10-12 :**

*02 Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Le salut est loin de moi, loin des mots que je rugis.*

*03 Mon Dieu, j'appelle tout le jour, et tu ne réponds pas ; même la nuit, je n'ai pas de repos.*

*10 C'est toi qui m'as tiré du ventre de ma mère, qui m'a mis en sûreté entre ses bras.*

*11 A toi je fus confié dès ma naissance ; dès le ventre de ma mère, tu es mon Dieu.*

*12 Ne sois pas loin : l'angoisse est proche, je n'ai personne pour m'aider.*

**Ps 22,1-4 :**

*01 Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien.*

*02 Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles*

*03 et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.*

*04 Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.*

**Ps 27,1-2:**

*01 Seigneur, mon rocher, c'est toi que j'appelle : ne reste pas sans me répondre, car si tu gardais le silence, je m'en irais, moi aussi, vers la tombe.*

*02 Entends la voix de ma prière quand je crie vers toi, \* quand j'élève les mains vers le Saint des Saints !*

**Ps 61,6-9 :**

*06 Je n'ai mon repos qu'en Dieu seul ; oui, mon espoir vient de lui.*

*07 Lui seul est mon rocher, mon salut, ma citadelle : je reste inébranlable.*

*08 Mon salut et ma gloire se trouvent près de Dieu. \* Chez Dieu, mon refuge, mon rocher imprenable !*

*09 Comptez sur lui en tous temps, vous, le peuple. \* Devant lui épanchez votre cœur : Dieu est pour nous un refuge.*

**Ps 85, 1-2 et 7-8 :**

*01 Écoute, Seigneur, réponds-moi, car je suis pauvre et malheureux.*

*02 Veille sur moi qui suis fidèle, ô mon Dieu, sauve ton serviteur qui s'appuie sur toi.*

*07 Je t'appelle au jour de ma détresse, et toi, Seigneur, tu me réponds.*

*08 Aucun parmi les dieux n'est comme toi, et rien n'égale tes œuvres.*

**Ps 87, 1-8 :**

*02 Seigneur, mon Dieu et mon salut, dans cette nuit où je crie en ta présence,*

*03 que ma prière parvienne jusqu'à toi, ouvre l'oreille à ma plainte.*

**Ps 90, 1-2 :**

*01 Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut et repose à l'ombre du Puissant,*

*02 je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »*

**Ps 120,1-2 :**

*01 Je lève les yeux vers les montagnes : d'où le secours me viendra-t-il ?*

*02 Le secours me viendra du Seigneur qui a fait le ciel et la terre.*

**Ps 129,1-2**

*01 Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,*

*02 Seigneur, écoute mon appel ! Que ton oreille se fasse attentive au cri de ma prière !*